

# Menos azúcar y sal para ganar en salud

Los nutricionistas gallegos aplauden el plan para reducir un 10% los azúcares, la sal y las grasas saturadas de los alimentos para 2020 como medida contra la obesidad infantil

ÁGATHA DE SANTOS • Vigo

Un 10% puede parecer un porcentaje bajo, aunque no lo es si hablamos de salud. Reducir en un 10% la cantidad de sal, azúcares y grasas saturadas de los alimentos para el 2020, que es la cantidad consensuada entre el Ministerio de Sanidad y la industria Alimentaria y que se recoge en el "Plan de colaboración para la mejora de la composición de los alimentos y bebidas y otras medidas", es un gran paso en la lucha contra la obesidad y sus enfermedades asociadas, como la diabetes tipo 2, la hipertensión, el colesterol, enfermedades cardiovasculares e incluso cáncer. Así lo entienden los nutricionistas gallegos y así lo reconoce también la propia industria alimentaria, que busca fórmulas para ofrecer productos más saludables.

"La gente puede preguntarse: ¿Y qué hay del otro 90%? Pero un 10% es un caso muy importante porque en España estamos muy por encima del máximo de consumo de sal y azúcar que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS)", afirma Lara Rodríguez, nutricionista y responsable de innovación del Clúster Alimentario de Galicia, entidad que engloba a las principales empresas del sector, así como a entidades de investigación e innovación.

En este sentido, aunque la media de la ingesta energética diaria procedente de los azúcares añadidos está cercana a los límites establecidos por la OMS (menos del 10% de la energía total diaria), los datos de la Encuesta Nacional de Consumo de Alimentos en Población Infantil y Adolescente (ENALIA) indican

que el 53,9% de los niños y adolescentes supera este 10% establecido por la OMS y que los niños de entre 3 y 9 años son los que más sobrepasan este límite con un 70,5%. Asimismo, el 25,6% de los adultos y el 44,9% de las embarazadas lo superan.

"El paladar está acostumbrado a unos sabores determinados, como al dulce, por ejemplo, que es el primero que aprendemos a distinguir de pequeños. El azúcar, además, es una sustancia muy adictiva, más que la cocaína, porque activa la dopamina, el neurotransmisor que transmite la señal de placer", explica la nutricionista viguesa Amil López Véitez, que respecto a la sal recuerda que 3/4 de lo que consumimos diariamente es sal oculta. "No es solo la que echamos a la comida, es la que esta lleva ya. Por eso reducir un 10% es un gran paso", comenta.

La obesidad está considerada por la OMS como uno de los problemas de salud pública más graves del siglo XXI. El organismo mundial advierte de que el número de niños obesos o con sobrepeso de 5 años o menos aumentó de 32 millones en 1990 a 41 en 2016, y que de seguir la tendencia al alza llegarán a los 70 millones de aquí a seis años.

Esta radiografía la completa los 124 millones de niños y adolescentes obesos de 5 a 19 años que había en 2016, según un estudio de "The Lancet", frente a los 11 millones que había en 1975. Y España y Galicia no son ajenas a esta epidemia. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud (ENSE) de 2017, en Galicia el 23,29 de los niños de entre 2 y 17 años está por encima del peso recomendado para su edad -el 6,8% son obesos y un 17,11% tiene sobrepeso-

## Reducción pactada entre Sanidad e industria alimentaria



## GRASAS SATURADAS



## AZÚCARES AÑADIDOS



sita tiempo, ya que requieren acciones de innovación por parte de las empresas y la aceptación del consumidor, aunque por otro lado, ya es algo que se ha comenzado a hacer. En este sentido, la delegación de Galicia de Coca-Cola recuerda que las bebidas bajas o sin calorías ya suponen un 32% de las ventas en España, lo que se remarca, concreta en un comunicado, en "el compromiso de la compañía por ayudar al consumidor a reducir la ingesta de azúcar".

"El paladar se puede educar y desde la industria se está trabajando para buscar soluciones de modo que sus productos sean cada vez más saludables y también más sostenibles, y precisamente el cluster está redactando un proyecto que va en este camino", asegura Rodríguez.

Pero no toda la responsabilidad de las tasas cada vez más altas de sobrepeso y obesidad la tienen las empresas del sector ni la solución a esta epidemia silenciosa pasa exclusivamente por reducir la cantidad de azúcar, sal y grasas saturadas de los alimentos procesados. La educación en nutrición es

fundamental y esta, según las dos expertas, ha de comenzar ya en la infancia. La reformulación de los alimentos, sin embargo, es algo que nece-

## La muerte súbita es mayor en deportistas que en personas que no practican deporte

Las miocardiopatías son la primera causa no traumática vinculada a estos decesos

A. DE SANTOS • Vigo

Aquellos que practican actividad deportiva intensa presentan mayor incidencia de muerte súbita que los no deportistas y una de las preguntas más frecuentes es si se puede o no prevenir. La Sociedad Española de Cardiología (SEC) reúne a tres expertos en cardiología del deporte para hablar sobre la valoración cardiológica del deportista, en el marco del III Congreso Virtual de la SEC, eCardio19, que se celebra hasta el 22 de febrero de forma íntegramente online a través de [www.ecardio.es](http://www.ecardio.es).

La SEC recuerda que el deporte incrementa sensiblemente el riesgo de sufrir muerte súbita durante la realización de una actividad deportiva intensa, y que las personas que practican actividad deportiva intensa presentan una incidencia de muerte súbita mayor que las no deportistas: 1,6 muertes por cada 100.000 frente a 0,75 muertes por cada 100.000. "Las miocardiopatías, entre ellas la miocardiopatía hipertrofica, son la primera causa no traumática de muerte súbita asociada al deporte en deportistas jóvenes", explica la doctora Araceli Boraita, uno de los tres expertos de esta sesión.

## Los psicólogos gallegos analizan la violencia en sus distintas formas

A. DE SANTOS • Vigo

La primera edición de "Tempo de Psicología" del Colegio Oficial de Psicología de Galicia (COPG), que gira en torno a la violencia en sus distintas manifestaciones, arrancó ayer en la Facultad de Psicología de la Universidad de Santiago con una mesa redonda sobre la violencia en el deporte, en la que participaron psicólogos y deportistas, entre estos, la futbolista Verónica Boquete y el entrenador de fútbol David González. Hoy, el encuentro tendrá como protagonista la violencia en los centros educativos, con la participación, entre otros, de la consejera de Educación, Carmen Pomar.

Mañana, el tema a debate será la violencia en el ámbito familiar y el jueves, último día de este "Tempo de Psicología", estará centrado en la violencia de género.

## La cumbre antipederastia del Vaticano arrancará con testimonios de las víctimas

AGENCIAS • Ciudad del Vaticano

La histórica reunión sobre los abusos a menores por parte del clero en la que se dará cita a la jerarquía católica desde este jueves hasta el domingo en el Vaticano será "un punto de inflexión" para la Iglesia, según explicó ayer uno de los miembros del comité organizador de esta reunión, el arzobispo de Chicago Blase J. Cupich, quien declaró que la cumbre será "un momento crucial" y "un punto de inflexión" en la Iglesia para que tome conciencia de su responsabilidad.

## Condena millonaria a la sanidad andaluza por dejar a una niña sin oxígeno en el cerebro

La pequeña, con síndrome de Down, sufrió una parada cardíaca tras una extubación accidental y entre otras secuelas tiene daño cerebral

AGENCIAS • Málaga

El Juzgado de lo Contencioso Administrativo número 6 de Málaga ha dictado una sentencia en la que condena al Servicio Andaluz de Salud (SAS) a indemnizar con 1.236.000 euros a una familia por las secuelas sufridas por una niña, entre ellas daño cerebral, por una extubación accidental.

La menor, afectada con síndrome de Down y que entonces tenía 11 años, ingresó el 3 de febrero de 2011 en el Hospital Materno Infantil de Málaga tras ser re-

mitida dese el Hospital Punta Europa de Algeciras, con un cuadro de neumonía multilobal e insuficiencia respiratoria. Tras pasar dos días en planta de Pediatría con mala evolución, y al ser diagnosticada además de gripe A, se decidió su traslado a la UCI pediátrica, donde se decidió su intubación hasta que la medicación hiciera efecto.

En la demanda se señala que los facultativos aconsejaron a sus padres que no se quedaran con su hija durante la noche, que así descansaría mejor, ya que de todas formas estaría sedada. El 14

de febrero de 2011 los padres recibieron de madrugada una llamada del hospital en la que les comunicaron que su hija había sufrido una parada cardíaca tras una extubación accidental. En la sentencia se indica que la menor estuvo 18 minutos sin oxígeno en el cerebro como consecuencia de la deficiente intubación, y según denunció el abogado durante el juicio sufrió otra negligencia, ya que se le colocó de forma inadecuada una sonda nasogástrica con finalidad alimenticia, que terminó insertada entre la pleura y el pulmón.